



## Selbstverteidigungskurse für Kinder und Erwachsene

Der 1. Budoverein Herrsching bietet am 15. März wieder einen Selbstverteidigungslehrgang für Kinder, SV Spezial und Nahkampftechniken an. Der Lehrgang steht für alle offen, die Gebühren betragen 10 Euro für Kinder und 25 Euro für Erwachsene. Die Trainer: Jürgen Kestner und Rudi Russ. Der Zeitplan: 10:00 – 11:15 Uhr / Russ (Kinder ab 7 Jahre Selbstbehauptung); 10:00 – 11:15 Uhr / Kestner (SV Spezial), 11:30 – 12:45 Uhr / Russ (Kinder ab 7 Jahre Selbstbehauptung, 11:30 – 12:45 Uhr / Kestner (SV Spezial), 13:30 – 14:45 Uhr / Russ (Nahkampftechniken), 15:00 – 16:00 Uhr / Kestner (SV Spezial). Ort: Dreifachturnhalle Realschule. Anmeldung: 1.Budo Verein Herrsching e.V. – Abteilung Karate, Info unter 0173/3772095 oder [info@budo-herrsching.de](mailto:info@budo-herrsching.de).

### Category

1. Gemeinde

### Date

21/04/2025

### Date Created

01/03/2025